

运动是最好的长寿药



作者：赵之心主编

出版社：长春：吉林科学技术出版社

出版日期：2008.05

总页数：327

介绍：健身是一种时尚，也是疾病的治疗方式。经过现代医学研究证明，运动健身对绝大多数疾病都能起到预防和治疗的作用。本书从健身治病防病出发，从个人健康、大众健康、“棕色健康”、女性健康、男性健康和老人健康六大方面，对101种疾病进行了主要的阐述。书中不仅对每种疾病做具体的健身指导，还提出了疾病的治疗和预防的关注点，并对一些患者关于每种疾病提出的切实问题进行了解答，为你的身体做出最佳的健身“呵护”！也为你的身体量身制定了合理的健身方案。是你身边最实用的健康枕边书。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12069963.html>）查找全本阅读方式

运动是最好的长寿药 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12069963.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12069963.html>

书名：运动是最好的长寿药